

humørdagbok

situasjon

følelser

Trist, nedfor, deprimert, ulykkelig

før (%) mål (%)

Engstelig, nervøs, bekymret, panikk, skremt

før (%) mål (%)

Skyldig, skamfull, angrende

før (%) mål (%)

Verdiløs, defekt, inkompetent, mindreverdigg

før (%) mål (%)

Ensom, uønsket, avvist, forlatt, alene, uelsket

før (%) mål (%)

Flau, dum, ydmyket, selvbevisst

før (%) mål (%)

Håpløs, motløs, pessimistisk, fortvilet

før (%) mål (%)

Frustrert, fastlåst, sabotert, bekjempet

før (%) mål (%)

Sint, bitter, irritert, rasende, hatefull

før (%) mål (%)

Annet:

før (%) mål (%)

tankearbeid

Registrer tankene dine i situasjonen, og hvor mye du trodde på dem fra 0 - 100 %. Let etter tankefeil, og se om du kan finne mer hjelpsomme tanker

negative tanker

før (%)

mål (%)

tankefeil

tanke som hjelper

tro (%)

- Hva er bevis for, og hva er bevis i mot, at tanken er sann?
- Hva ville jeg ha sagt til min beste venn?
- Hva ville noen andre, som kjenner meg godt, kunne sagt?